



越谷育ちの 野菜たっぷりすきやき煮



給食では、越谷産の白菜、長ねぎ、小松菜、水菜を使用した献立です。越谷で育った野菜がたっぷり入っています。地元の越谷産の食材を積極的に取り入れることで、故郷への愛着と感謝の心を深めてほしいと思い考えた献立です。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：174kcal
タンパク質：13.1g
塩分：1.4g

干椎茸の戻し汁も使うことで、旨味がアップします！お好みで春菊等、他の野菜を入れても美味しいです！

材料	4人分
焼き豆腐	180g
白菜	140g
長ねぎ	100g
小松菜	50g
水菜	50g
白滝	100g
豚小間肉	160g
干椎茸（戻し汁使用）	2.5g
油	小さじ1
◆醤油	大さじ2強
◆砂糖	大さじ1と2/3
◆酒	小さじ1
水	適量



作り方



1

干椎茸は水につけて戻し、せん切りにする。
（戻し汁はとっておく）

2

焼き豆腐はさいの目切りにして水にさらす。白菜、長ねぎは2cm長さ、小松菜、水菜は3cm長さ、白滝はゆでてアク抜きをして、5cm長さに切っておく。

3

鍋に油を熱し、豚小間肉を炒める。

4

◆の調味料、干椎茸、戻し汁、白滝、白菜、長ねぎ、小松菜、水菜、焼き豆腐を入れてひたひたの水で煮る。



葉物野菜をたくさん使うため、短い加熱時間で作ることができます。「最近、野菜不足だな…」と思った時に、ぜひ作ってみてください。

